Guide d'utilisation

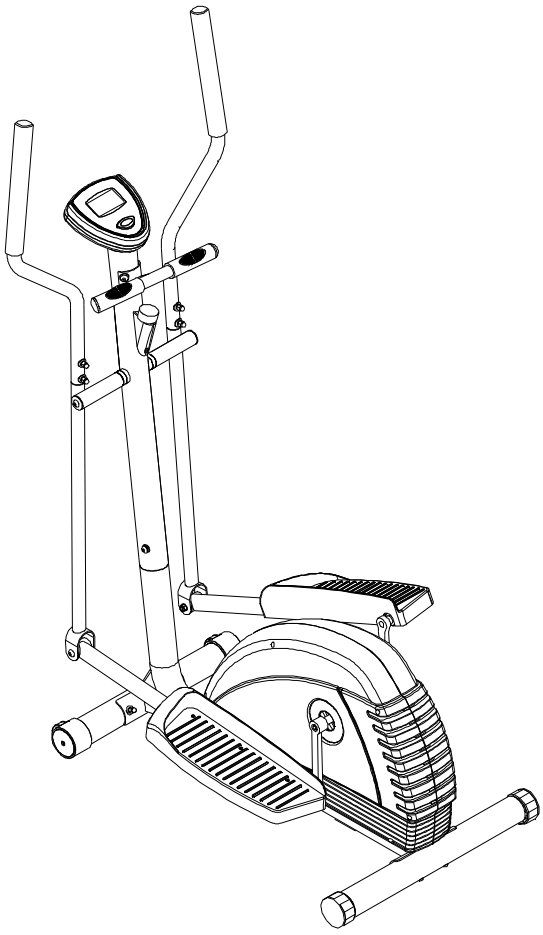
N^{O} du modèle 16117100

Elliptique avec traction avant

- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT
Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.

Elliptique avec traction avant



Veuillez garder aux fins de consultation.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

Garantie limitée du fabricant

Votre **Elliptique** ADVANTAGE FITNESS est garanti pendant un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse sera expédiée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

La présente garantie n'est pas transférable et s'applique seulement au propriétaire initial.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

SERVICE ET RÉPARATION DES PIÈCES

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez MAURICE PINCOFFS CANADA INC., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2E 6X8. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante: customerservice@pincoffs.ca nous visiter à www.pincoffs.ca Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

TABLE DES MATIÈRES

Garantie	1	Plan détaillé	11
Mesures de sécurité	2	Liste des pièces	12-14
Liste de pré-assemblage	3	Guide de dépannage	15
Liste des ferrures	4	Guide d'entraînement	16-18
Assemblage	5-9	Exercices	19-20
Instructions pour l'ordinateur	10		

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

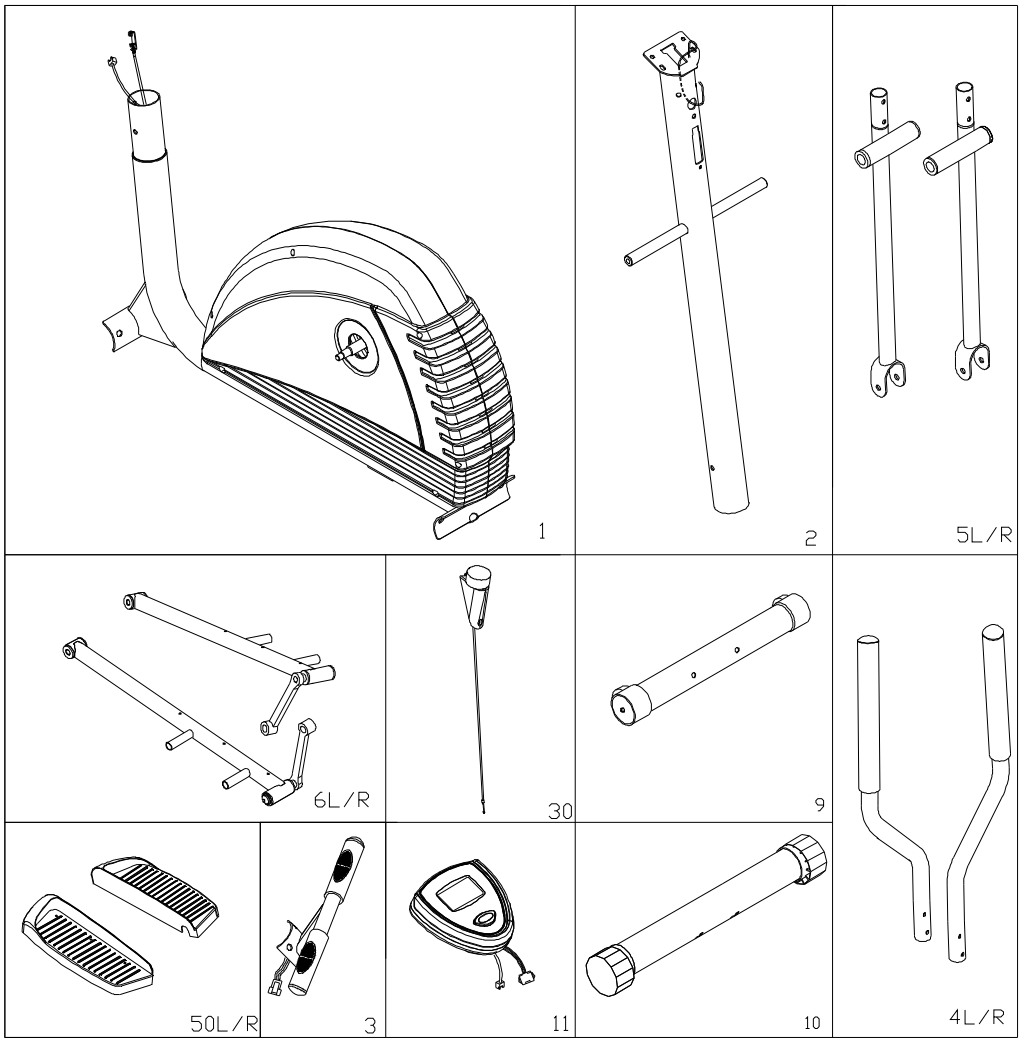
1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre Elliptique .
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Inspectez le elliptique avant son utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement.
4. Vérifiez régulièrement le elliptique pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du elliptique.
12. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
13. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 250 lb.
14. Attachez vos cheveux derrière la tête s'ils sont longs. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
15. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter tout claquage musculaire.
16. Des blessures peuvent survenir à la suite d'un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l'équipement d'une façon différente de ce qui est prescrit ou recommandé par votre médecin.

MISE EN GARDE

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

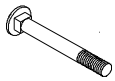
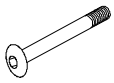
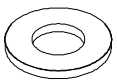
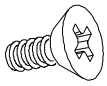
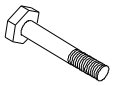
LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE



Nº	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Montant	1
3	Guidon fixe	1
4 L/R	Guidon supérieur (gauche et droit)	1 paire
5 L/R	Guidon inférieur (gauche et droit)	1 paire
6 L/R	Tube de pied de la pédale (gauche et droit)	1 paire
9	Stabilisateur avant	1
10	Stabilisateur arrière	1
11	Ordinateur	1
30	Contrôle de tension	1
50 L/R	Pédale (gauche et droit)	1 paire

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

LISTE DES FERRURES

Nº	DESCRIPTION	QTÉ		DESSINS	
18	Boulon à tête à six pans creux	9	M8x20mm		
19	Rondelle à ressort	13	M8		
22	Rondelle	2	Φ32xΦ8.4x2.0mm		
24	Rondelle	2	Φ32xΦ19x0.5mm		
45	Boulon mécanique	4	M8x75mm		
20	Rondelle courbée	11	M8		
27	Rondelle à ressort	4	M6		
46	Écrou-capuchon	4	M8		
26	Boulon à tête hexagonale	4	M6		
28	Rondelle courbée	4	M6		
33	Boulon à tête à six pans creux	2	M10		
34	Écrou en nylon	2	M10		
35	Rondelle ordinaire	2	Φ19 xΦ10x1.0mm		
54	Rondelle dentelée	2	M10		
37	Écrou à bride droit(noir)	1			
38	Écrou à bride gauche(laiton)	1			
52	Capuchon du bras de manivelle	2			
25	Manchon courbé	2			
51	Vis à tôle	6	M5x15mm		
31	Boulon à tête ronde	1	M5X15mm		
29	Boulon à tête hexagonale	4	M6X35mm		
76	Clef allen	1	6mm		
77	Clef universelle	1			
78	Clef à douille	1			

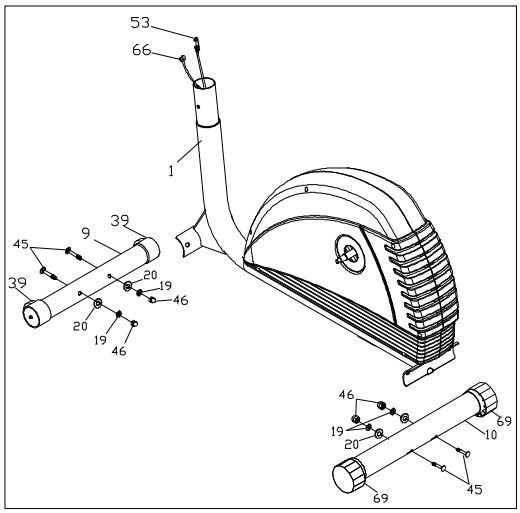
PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Lisez-le attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlevez le matériel d'emballage.
Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.
Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.
ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES ÉCROUS ET BOULONS SONT SERRÉS FERMEMENT APRÈS CHAQUE ÉTAPE.

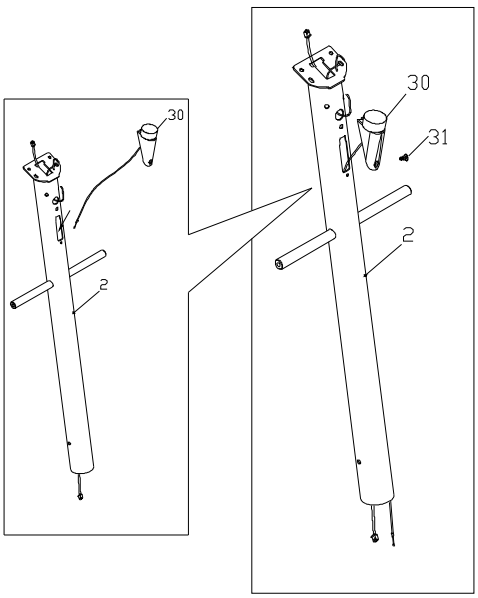
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (9) avec deux roues de déplacement (39) au support avant courbé et soudé du cadre principal (1). Serrez avec deux boulons mécaniques (45), deux rondelles courbées (20), deux rondelles à ressort (19) et deux écrous-capuchons (46).
2. Fixez le stabilisateur arrière (10) avec deux capuchons de nivellement (69) au support arrière courbé et soudé du cadre principal (1). Serrez avec deux boulons mécaniques (45), deux rondelles courbées (20), deux rondelles à ressort (19) et deux écrous-capuchons (46).
   NOTE : Suite à l'assemblage, si les stabilisateurs avant et arrière ne sont pas au niveau, utilisez les capuchons de nivellement (69) pour rectifier le problème.



ÉTAPE 2

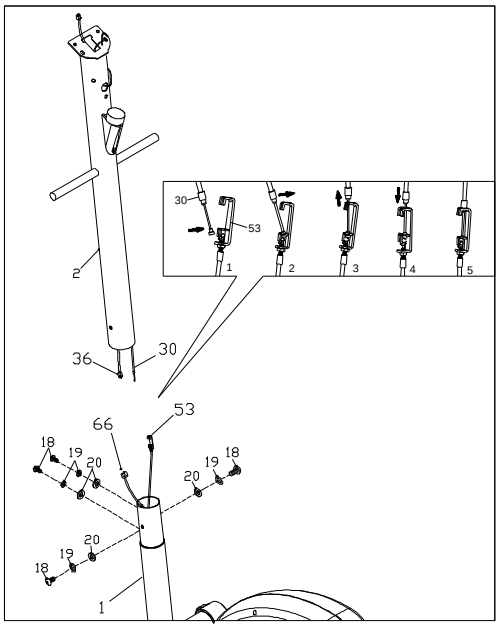
1. Insérez le câble de tension (30) dans l'ouverture du montant (2).
2. Fixez le câble de contrôle de tension (30) au montant (2) et serrez avec une vis (31).



PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

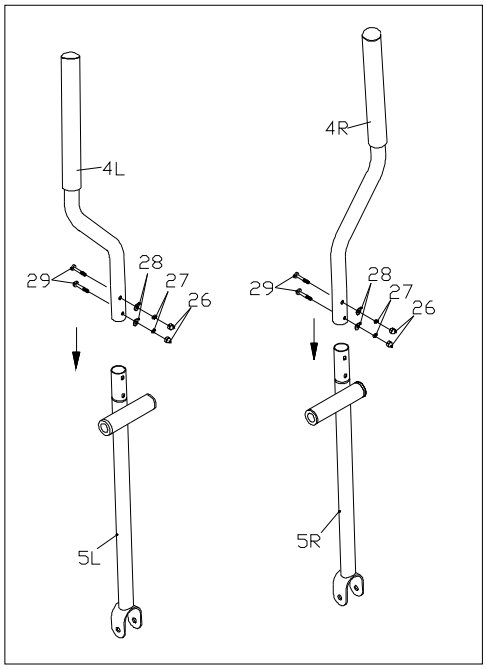
ÉTAPE 3

1. Insérez l'extrémité du câble de contrôle de tension (30) dans le support en C du câble de contrôle de tension (53). Référez-vous à l'encart.
2. Connectez le fil d'extension du capteur (36) au fil inférieur du capteur (66).
3. Fixez le montant (2) dans le tube inférieur du cadre principal (1). Serrez avec quatre boulons à tête à six pans creux (18), quatre rondelles à ressort (19), quatre rondelles courbées (20) déjà pré-assemblées sur le montant (2).
   NOTE : Ne serrez pas les boulons à tête à six pans creux jusqu'à ce que tous les boulons aient été attachés au montant. Lorsque tous les boulons ont été attachés au montant, vous pouvez les serrer fermement.
   NOTE : Il faut insérer les fils dans le cadre principal une fois qu'ils ont été connectés. Prenez garde de ne pas pincer les fils en serrant les boulons.



ÉTAPE 4

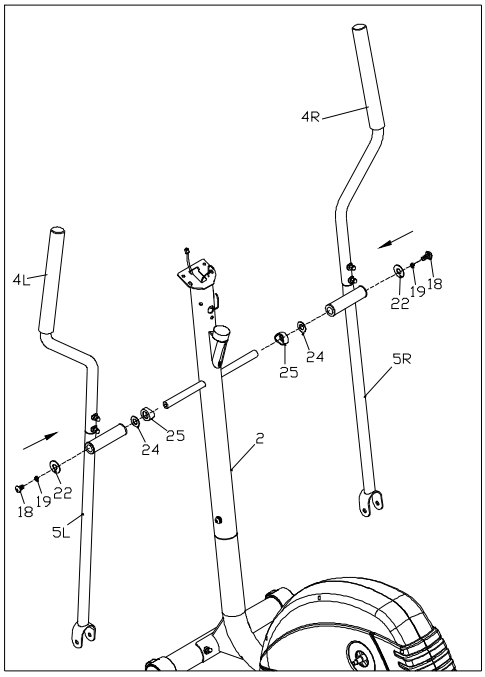
1. Fixez le guidon supérieur gauche (4L) au guidon inférieur gauche (5L). Serrez avec deux boulons à tête hexagonale (29), deux rondelles courbées (28), deux rondelles à ressort (27) et deux écrous-capuchons (26).
2. Répétez l'opération pour le côté droit.



PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

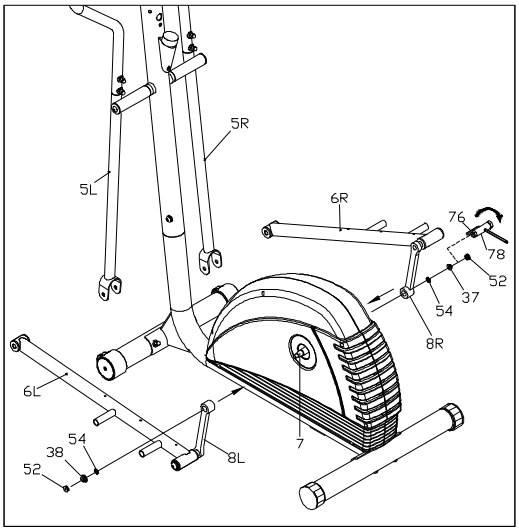
ÉTAPE 5

1. Glissez un manchon courbé (25) et une rondelle ordinaire (24) dans le côté gauche de l'essieu du montant (2).
2. Fixez l'assemblage du guidon supérieur (4L) sur le côté gauche de l'essieu du montant (2). Serrez avec une rondelle ordinaire (22), une rondelle à ressort (19) et un boulon à tête à six pans creux (18).
3. Répéter l'opération pour le côté droit.



ÉTAPE 6

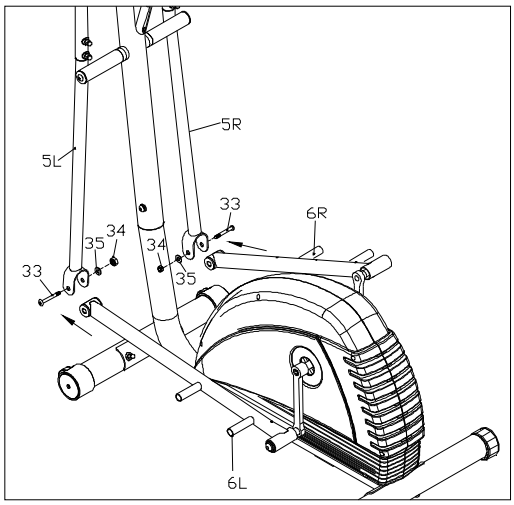
1. Fixez le bras de manivelle gauche (8L) du tube de pied de la pédale gauche (6L) à l'essieu gauche de la poulie (7). Serrez avec une rondelle antidérapante (54), un écrou à bride gauche (38) et un couvercle de manivelle (52).
   NOTE : Assurez-vous que l'écrou est serré fermement.
2. Répétez l'opération pour le bras de manivelle droit (8R).
   NOTE : Le filet du côté droit de l'arbre du pivot (7) est fileté vers la droite. Veuillez utiliser les outils inclus (76/78) pour le serrer dans le sens des aiguilles d'une montre. Le filet du côté gauche de l'arbre du pivot (7) est fileté vers la gauche. Veuillez utiliser les outils inclus (76/78) pour le serrer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre



PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

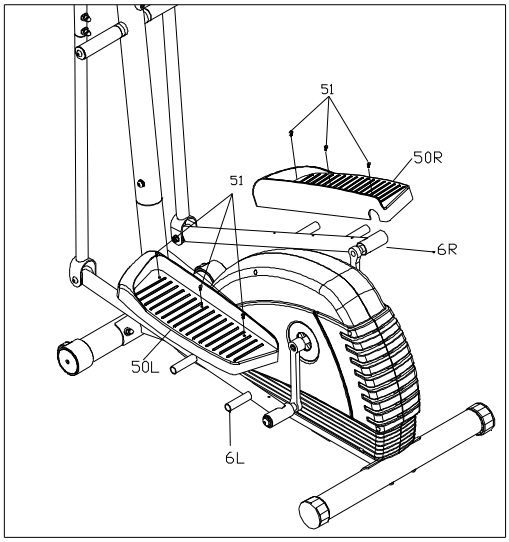
ÉTAPE 7

1. Fixez le tube de pied de la pédale gauche (6L) au support en U du guidon inférieur gauche (5L). Serrez avec un boulon à tête à six pans creux (33), une rondelle ordinaire (35) et un écrou en nylon (34).
2. Répétez l'opération pour le tube de pied de la pédale droite (6R).



ÉTAPE 8

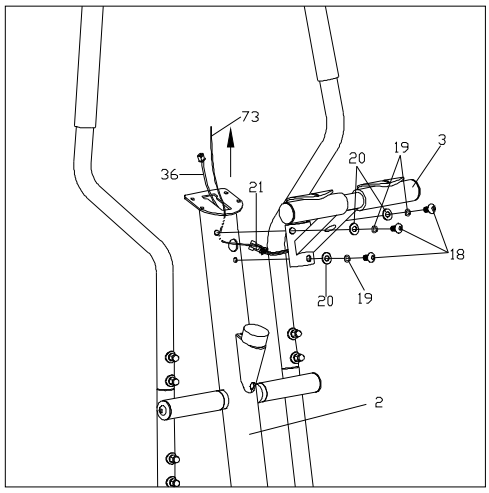
1. Fixez la pédale gauche (50L) au tube renforcé et soudé du tube de pied de la pédale gauche (6L). Serrez avec trois vis à tôle (51).
2. Répétez l'opération pour la pédale droite (50R).



PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

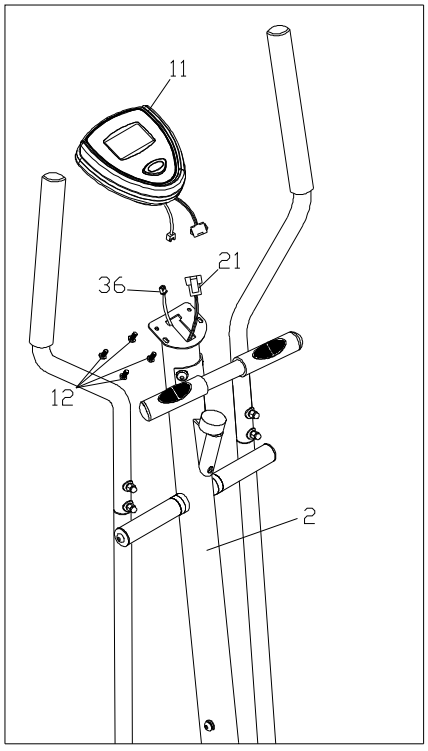
ÉTAPE 9

1. Insérez le fil du pouls manuel (21) du guidon fixe (3) dans le trou du montant (2). Note : Attachez le fil du pouls manuel (21) avec le câble (73). Passez le fil du pouls manuel dans l'ouverture et montez-le dans le support de l'ordinateur. Logez le câble (73) dans le montant.
2. Fixez le support courbé et soudé du guidon fixe (3) au montant (2). Serrez avec trois rondelles courbées (20), trois rondelles à ressort (19) et trois boulons à tête à six pans creux (18).



ÉTAPE 10

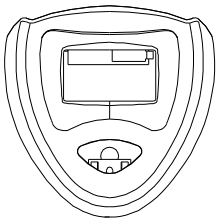
1. Connectez le fil d'extension du capteur (36) au fil à l'arrière de l'ordinateur (11).
2. Connectez le fil du pouls manuel (21) au fil à l'arrière de l'ordinateur (11).
2. Fixez l'ordinateur (11) au support de l'ordinateur. Serrez avec quatre vis (12) déjà pré-assemblées à l'arrière de l'ordinateur.
   Note : Assurez-vous que les fils sont Éloignés du support en glissant l'ordinateur.



SSUREZ-VOUS QUE TOUS LES ÉCROUS ET BOULONS SONT FERMEMENT SERRÉS. VOTRE STEPPEUR ELLIPTIQUE EST MAINTENANT COMPLÈTEMENT ASSEMBLÉ.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR



BOUTONS DE FONCTION

MODE/MODE — Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions : balayage, temps, vitesse, distance, calories et pouls.

FONCTIONS

Scan/Balayage — Affiche chaque fonction en séquence chaque quatre secondes. L'affichage présente le temps, la vitesse, la distance, les calories et le pouls.

Time/Temps : — Ce bouton affiche le temps écoulé de la séance d'exercices jusqu'à 99:59.

Speed/Vitesse : — Ce bouton affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 km.

Distance/Distance : — Ce bouton affiche la distance parcourue pendant la séance d'exercices jusqu'à 99,9 km.

Calorie/Calories : — Ce bouton affiche la quantité de calories dépensée en tout temps pendant la séance d'exercices jusqu'à 999 calories.
Note : Ces données sont approximatives et permettent de comparer les différentes séances d'exercices. Ne les utilisez pas à des fins médicales.

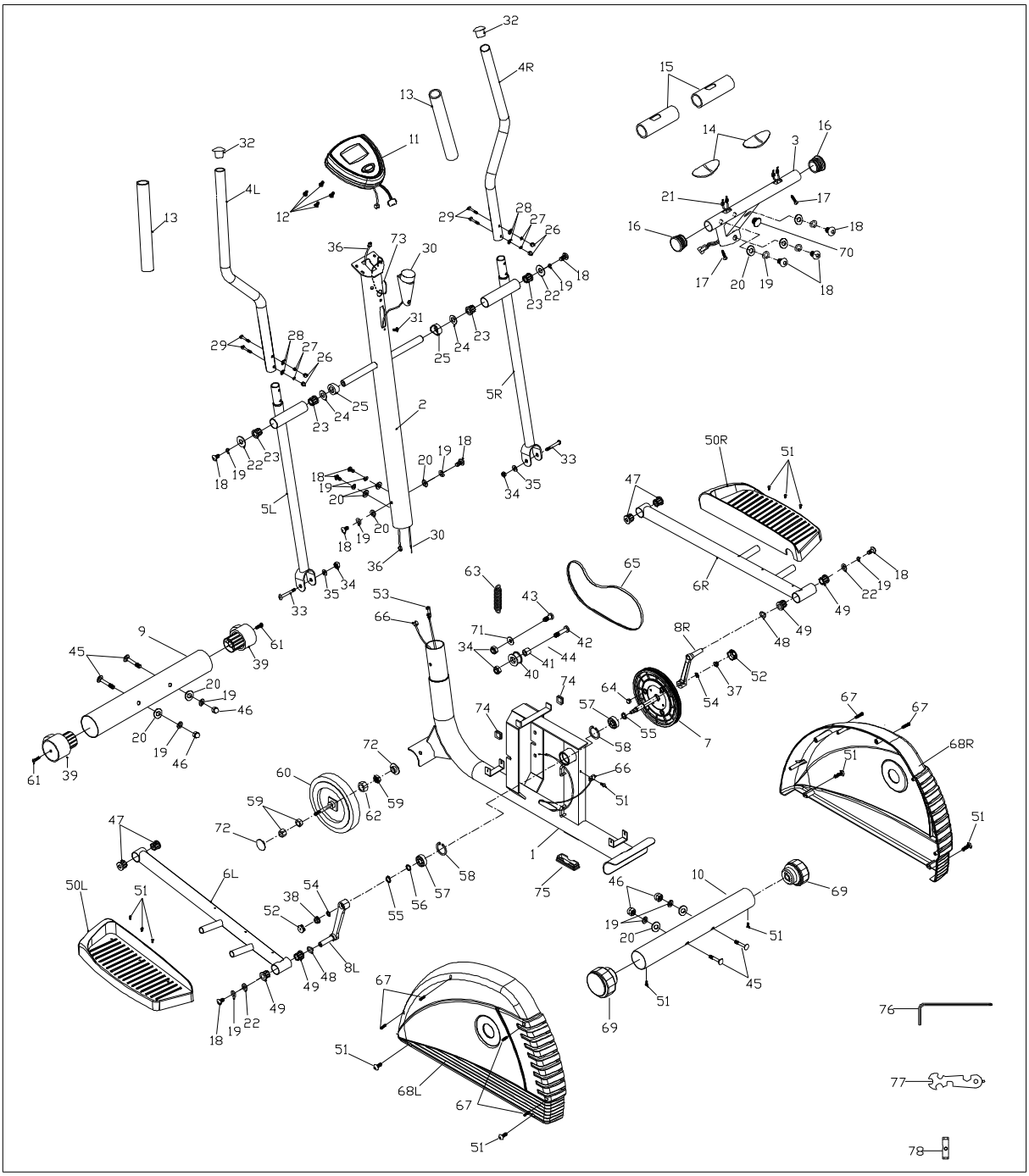
Heart Rate/Fréquence cardiaque — Affiche la fréquence cardiaque en battements à la minute. Pour afficher la fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs du pouls manuel des deux côtés du support, un dans chaque main.

REMARQUES

1. L'ordinateur a besoin de deux piles AA.
2. L'ordinateur s'allume automatiquement en appuyant sur un bouton ou en commençant à pédaler.
3. L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.
4. Appuyez pedant trois secondes pour remettre toutes les valeurs a zero.
5. Si l'ordinateur est illisible ou des segments partiels apparaissent, enlevez les piles et attendez 15 secondes avant de les installer de nouveau.
6. Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

PLAN DÉTAILLÉ



PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

LISTE DES PIÈCES

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	1710001	Cadre principal	1
2	1710002	Montant	1
3	1710003	Guidon fixe	1
4L	1710004L	Guidon supérieur gauche	1
4RL	1710004R	Guidon supérieur droit	1
5L	1710005L	Guidon inférieur gauche	1
5R	1710005R	Guidon inférieur droit	1
6L	1710006L	Tube de pied de la pédale gauche	1
6R	1710006R	Tube de pied de la pédale droite	1
7	1710007	Poulie de courroie avec l'arbre du pivot soudé	1
8L	1710008L	Bras de manivelle gauche	1
8R	1710008R	Bras de manivelle droit	1
9	1710009	Stabilisateur avant	1
10	1710010	Stabilisateur arrière	1
11	1710011	Ordinateur	1
12	1710012	Vis M5 x 15 mm	4
13	1710013	Poignée en mousse	2
14	1710014	Plaque du capteur du pouls manuel	2
15	1710015	Poignée en mousse	2
16	1710016	Embout	2
17	1710017	Vis à tôle M4 x 15 mm	2
18	1710018	Boulon à tête à six pans creux M8 x 20 mm	11
19	1710019	Rondelle à ressort M8	15
20	1710020	Rondelle courbée M8	1
21	1710021	Fil du pouls manuel	1
22	1710022	Rondelle φ32 x φ8,4 x 2,0 mm	4
23	1710023	Bague de l'arbre du pivot φ19	4
24	1710024	Rondelle φ32 x φ19 x 0,5mm	2
25	1710025	Manchon courbé φ32 x φ19 x 13,5H	2
26	1710026	Écrou-capuchon M6	4
27	1710027	Rondelle à ressort M6	4
28	1710028	Rondelle courbée M6	4
29	1710029	Boulon à tête hexagonale M6 x 35 mm	4

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
30	1710030	Contrôle de tension avec câble	1
31	1710031	Boulon à tête ronde M5 x 15 mm	1
32	1710032	Embout	2
33	1710033	Boulon à tête à six pans creux M10 x 65 mm	2
34	1710034	Écrou en nylon M10	4
35	1710035	Rondelle ordinaire φ19x φ10 x 1,0 mm	2
36	1710036	Fil d'extension du capteur	1
37	1710037	Écrou à bride droit	1
38	1710038	Écrou à bride gauche	1
39	1710039	Capuchon de roue de déplacement φ60	2
40	1710040	Roue intermédiaire	1
41	1710041	Manchon φ16 x φ10,2 x 18 mm	1
42	1710042	Boulon à tête plate à six pans creux M10 x 35 mm	1
43	1710043	Boulon à tête plate à six pans creux M10 x 22 mm	1
44	1710044	Support de la roue intermédiaire 185 x 30 x 5,0T	1
45	1710045	Boulon mécanique M8 x 75 mm	4
46	1710046	Écrou-capuchon M8	4
47	1710047	Bague de l'essieu φ10	4
48	1710048	Rondelle ondulée φ26 x φ20 x 0,5 mm	2
49	1710049	Bague de l'essieu φ16	4
50L	1710050L	De la pédale gauche	1
50R	1710050R	De la pédale droite	1
51	1710051	Vis à tôle M5 x 15 mm	13
52	1710052	Capuchon du bras de manivelle	2
53	1710053	Câble de contrôle de tension	1
54	1710054	Rondelle dentelée M10	2
55	1710055	Pince φ19	2
56	1710056	Rondelle ajustable φ26 x φ19,5 x 0,5 mm	4
57	1710057	Coussinet R12ZZ	2
58	1710058	Pince φ42	2
59	1710059	Écrou 3/8 po x 26W x 9 mm	3
60	1710060	Système du volant magnétique avec arbre de pivot	1
61	1710061	Vis à tôle M4 x 12 mm	2
62	1710062	Écrou 3/8 po x 26W x 7 mm	1

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
63	1710063	Ressort φ19 x φ2,5 x 85 mm	1
64	1710064	Aimant φ15	1
65	1710065	Courroie d'entraînement J6 420	1
66	1710066	Capteur avec fil	1
67	1710067	Vis à tôle M4 x 25 mm	6
68L	1710068L	Garde-chaîne gauche	1
68R	1710068R	Garde-chaîne droit	1
69	1710069	Capuchon de nivellement φ60	2
70	1710070	Capuchon	1
71	1710071	Rondelle φ32 x φ16,5 x 0,5T	1
72	1710072	Capuchon	2
73	1710073	Câble	1
74	1710074	Mousse	6
75	1710075	Embout	1
76	1710076	Clef allen 6 mm	1
77	1710077	Clef universelle	1
78	1710078	Clef à douille	1

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	Les piles ne sont pas installées.	Installez les piles.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur l'ordinateur	Le transmetteur de pression n'est pas connecté.	Branchez convenablement le fil de la boîte de transmission au fil d'extension et branchez-le à l'arrière de l'ordinateur.
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le transmetteur de pression.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	Le fil de la boîte de transmission n'est pas connecté.	Branchez convenablement le câble du moteur avec le câble d'extension du moteur et le câble de tension.
	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils ensemble.
	Le pouls digital est défectueux.	Remplacez l'ordinateur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Le coussinet de la manivelle est défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	La poulie de tension est défectueuse.	Remplacez la poulie de tension.
	La roue magnétique est défectueuse.	Remplacez la roue magnétique.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice
L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique
La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique
Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie
L'adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps, par exemple, une course de vitesse de 100 mètres.

Seuil d'entraînement
Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression
Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve
Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices d'échauffement
Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices d'échauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération
Les exercices de récupération ont pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque
Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls
Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.
En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance
L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation
La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation
Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires
Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.
Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements
Portez des vêtements qui ne gênent pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de portez des chaussures de basketball.

Respiration pendant l'exercice
Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos
Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices d'échauffement.

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

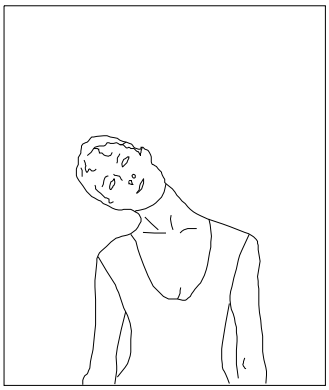
PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activités aérobiques à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

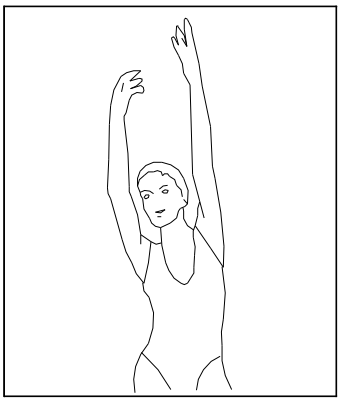
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



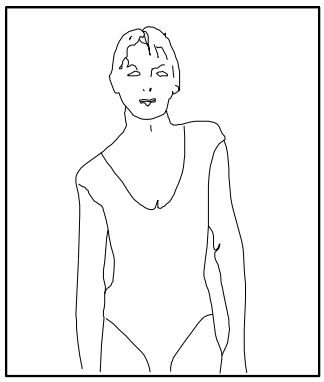
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



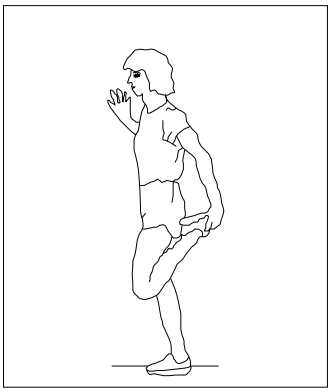
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuez de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



Étirement des quadriceps

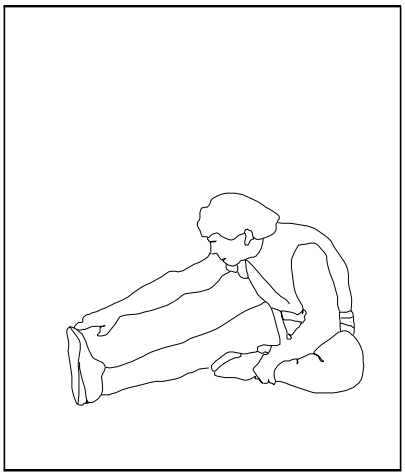
Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



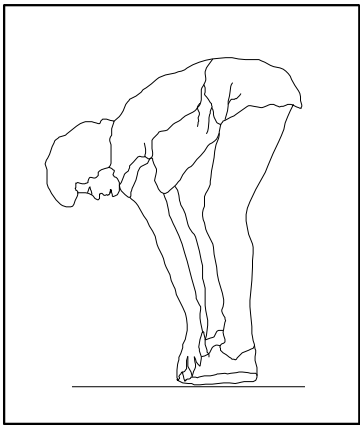
PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com

Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

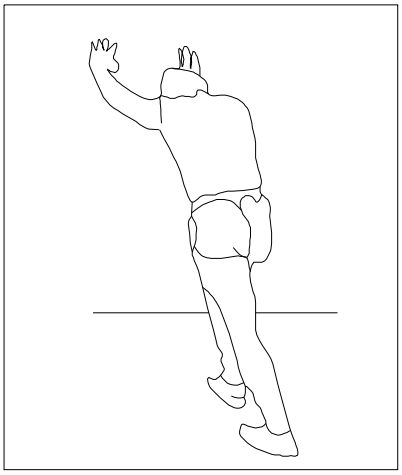
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons du jarret
En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille
Appuyez-vous contre un mur et placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



PDF created with pdfFactory trial version www.softwarelabs.com